

Как укрепить иммунитет осенью?

Вот и позади теплое лето, которому на смену пришли прохладные и пасмурные осенние дни. А значит, самое время начать активно готовить организм к сезонным неприятностям в виде простудных заболеваний, упадка сил, угнетенного состояния и других проявлений снижения иммунитета.

Иммунитет – это такая система организма, которая выполняет защитную функцию, а именно защищает нас от вирусов, бактерий, и т. д.

Помочь иммунной системе защищать организм в осенний период можно несколькими способами:

- ✓ Питаться правильно и сбалансированно. ...
- ✓ Заниматься спортом. ...
- ✓ Высыпаться. ...
- ✓ Закаливание. ...
- ✓ Отказ от вредных привычек. ...
- ✓ Принимать витаминно-минеральные комплексы !



Фрукты и овощи обязательно должны присутствовать на Вашем столе осенью. Самый важный для укрепления иммунитета витамин С содержится в цитрусовых фруктах, киви, сладком перце и др. Другой не менее важной витаминной группой являются витамины группы В, которые отвечают за здоровую и крепкую нервную систему, состояние кожи и многое другое. Витамины группы В содержатся в рыбе, мясе, молочных продуктах, яйцах и зерновых.

Помните о водных процедурах!!!

Соблюдайте правила личной гигиены и мойте руки с мылом по возвращении домой, даже если нигде не испачкались. Огромное количество микробов находится на предметах общего пользования: ручках и поручнях, денежных купюрах, тележках в магазине и т.д. Другой важной водной процедурой является регулярное промывание носовой полости, например, раствором морской соли. Делать это нужно для того, чтобы избавиться от попавших воздушно-капельным путем на слизистую оболочку носа микробов.

Одевайтесь по сезону

Это не означает, что нужно кутаться, одежда, безусловно, должна быть теплой, но тело при этом должно иметь возможность дышать. Не отказывайтесь от шарфа, а ноги и руки держите в тепле, чтобы кровоток был равномерным.